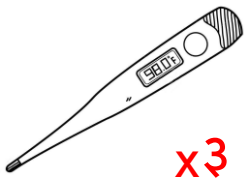
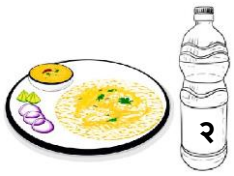
# अपनी देखभाल, अपने हाथ




शरीर के तापमान की जांच - दिन में तीन बार



शरीर के ऑक्सीजन स्तर की जांच - दिन में तीन बार

भाप - दिन में तीन बार

रोज़ समय पर पौष्टिक खाना और कम से कम **२** लीटर पानी

प्रोनिंग, जब भी ऑक्सीजन 94% से नीचे हो, या सांस लेने में तकलीफ़ हो

# दवाइयाँ - कौन सी और कब

गोली नंबर 1 और 2 **विटामिन सी और विटामिन बी कॉम्प्लेक्स** दोनों की 1-1 गोली, रात के खाने के बाद ।

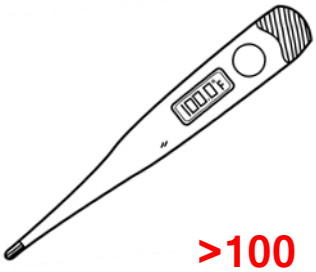
गोली नंबर 3

**ऐंटी ऐलर्जी (जैसे कि लीवोसेटरिज़िन)**

1 गोली, रात के खाने के बाद ।

गोली नंबर 4

**पैरासिटामॉल**




1 गोली, जब बुखार 100 या उससे ज़्यादा हो।

उसे पानी और दो बिस्कुट के साथ खानी है ।

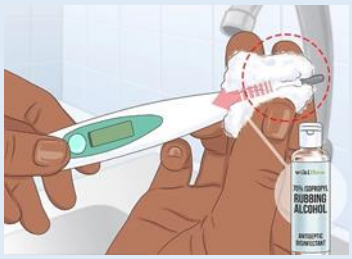
दो गोलियों के बीच 6 घंटे का अंतराल रखना है ।

***आवश्यक सूचना*** *: इस दस्तावेज़ की सभी जानकारी केवल सूचना के उद्देश्यों के लिए है। यह पेशेवर चिकित्सा सलाह, निदान या उपचार का विकल्प नहीं है। हमेशा अपने चिकित्सक या अन्य योग्य स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता की सलाह लें। पेशेवर चिकित्सा सलाह की अवहेलना या इसे प्राप्त करने में देरी न करें। प्रदान की गई किसी भी जानकारी के लिए Vision Unlimited जिम्मेदार नहीं है और उसी के लिए जवाबदेह नहीं ठहराया जा सकता है ।*

# बुखार या शरीर के तापमान की जांच

कोविड में यह जानना बहुत ज़रूरी है कि बुखार है या नहीं ।
बुखार देखने के लिए बैटरी वाला थर्मामीटर इस्तेमाल करना है ।

अगर थर्मामीटर को मुँह में डालना है, तो उसके आगे वाले पतले हिस्से को, जो स्टील के बर्तन के रंग का है, गुनगुने पानी और साबुन से धोना है ।



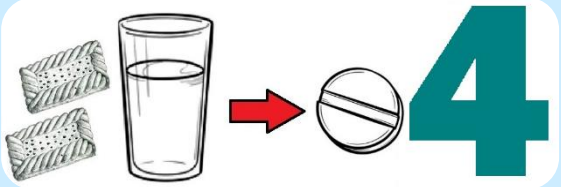
अगर थर्मामीटर को बगल में डालना है तो उसके अगले हिस्से को स्पिरिट या सैनिटाइज़र से साफ़ करना है । सैनिटाइज़र को अच्छी कंपनी का होना चाहिए, नहीं तो सही सफ़ाई नहीं होगी ।

फिर नंबर दिखाने वाले स्क्रीन के बगल में बने छोटे से बटन को दबाना है ।
नंबर दिखाने वाले स्क्रीन पर नंबर आएगा तो समझना कि थर्मामीटर चालू हो गया है ।

अब उस स्टील के बर्तन के रंग वाले पतले हिस्से को अपनी जीभ के नीचे रखना है और पूरे मुँह को बंद कर के बिना हिले डुले बैठना है । कुछ देर में थर्मामीटर से एक हल्की सी आवाज़ आएगी । उस समय थर्मामीटर को मुँह से बाहर निकाल कर स्क्रीन पर जो नंबर दिख रहा है, उसे पढना है । वही बताएगा कि बुखार है या नहीं ।

अगर नंबर 100 या उससे ज़्यादा हो तो तुरंत चार नंबर वाली एक गोली (पैरासिटामॉल) खानी है, पानी और दो बिस्कुट के साथ । खाली पेट गोली कभी नहीं खानी है । फिर से चार नंबर की गोली खाने की ज़रूरत हो तो उसमें और पहली गोली में 6 घंटे का फ़र्क रखना है।

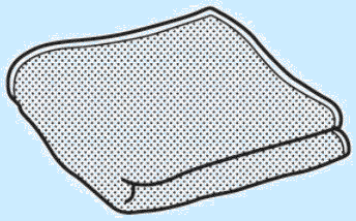
103 या उससे ज़्यादा बुखार हो तो शरीर को ठंडक देनी है। चार नंबर वाली गोली खाने के अलावा नल के पानी से नहाना है, या मोटे तौलिए को पानी से भिगो कर उससे अपने शरीर और खासकर अपने माथे को पोछना है, और तुरंत उस नंबर पर फ़ोन करना है जिसपर संपर्क करने को बताया गया हो ।



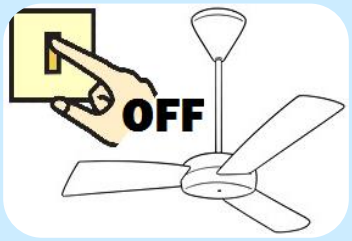
***आवश्यक सूचना*** : *इस दस्तावेज़ की सभी जानकारी केवल सूचना के उद्देश्यों के लिए है। यह पेशेवर चिकित्सा सलाह, निदान या उपचार का विकल्प नहीं है। हमेशा अपने चिकित्सक या अन्य योग्य स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता की सलाह लें। पेशेवर चिकित्सा सलाह की अवहेलना या इसे प्राप्त करने में देरी न करें। प्रदान की गई किसी भी जानकारी के लिए Vision Unlimited जिम्मेदार नहीं है और उसी के लिए जवाबदेह नहीं ठहराया जा सकता है ।*

# भाप लेने का सही तरीका

एक दिन में तीन बार ही भाप लेनी है, और वो भी एक बार में केवल पाँच मिनट के लिए, उससे ज़्यादा नहीं ।

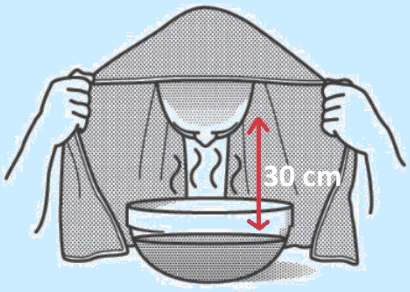


जिस जगह पर बैठ कर भाप लेनी है, वहाँ पहले ही एक साफ़ गमछा / तौलिया रखें । कमरे का पंखा बंद कर लें ।



अगर भाप लेने वाली मशीन है, तो उसके डब्बे पर दिए गए निशान तक पानी भरें, उसका ढक्कन लगाएँ, और प्लग लगा कर स्विच ऑन करें । कुछ देर में ऊपर वाले हिस्से से भाप निकलने लगेगी । अगर पतीले का इस्तेमाल कर रहे हैं, तो उसमें पानी खौला लें ।

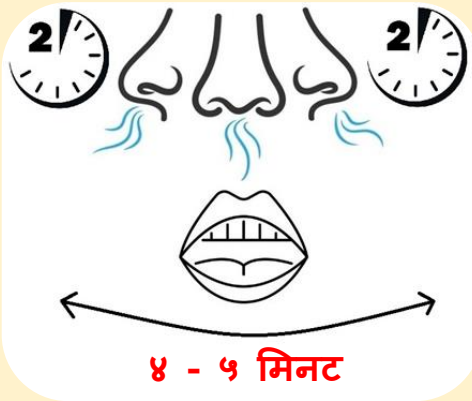
मशीन या पतीले के पानी से निकलती हुई भाप से लगभग 30 सेंटीमीटर (अपनी कोहनी भर) की दूरी पर बिल्कुल सीधे बैठें । पीठ सामने झुकाने की ज़रूरत नहीं है ।




पहले से रखे गमछे/तौलिए से सिर ढक कर उसे इस तरह सामने फैलाएँ कि मशीन का ऊपरी हिस्सा या पतीला भी ढक जाए । पतीले या मशीन से सट कर बिल्कुल नहीं बैठना है ।

एक या दो मिनट तक पानी से निकलती हुई उस भाप को नाक से अंदर लें । फिर कुछ देर रुकें और दोहराएँ ।

भाप लेते समय अपने मुँह को खुला रखें, ताकि मुँह से गहरी साँस लेकर भाप को अपने अंदर पहुँचा सकें ।



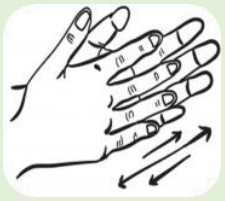
भाप लेने में दिक्कत महसूस होने पर तुरंत ही तौलिया/गमछा को सिर से उतार दें / भाप लेने वाली मशीन बंद कर दें ।

***आवश्यक सूचना*** : *इस दस्तावेज़ की सभी जानकारी केवल सूचना के उद्देश्यों के लिए है। यह पेशेवर चिकित्सा सलाह, निदान या उपचार का विकल्प नहीं है। हमेशा अपने चिकित्सक या अन्य योग्य स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता की सलाह लें। पेशेवर चिकित्सा सलाह की अवहेलना या इसे प्राप्त करने में देरी न करें। प्रदान की गई किसी भी जानकारी के लिए Vision Unlimited जिम्मेदार नहीं है और उसी के लिए जवाबदेह नहीं ठहराया जा सकता है ।*

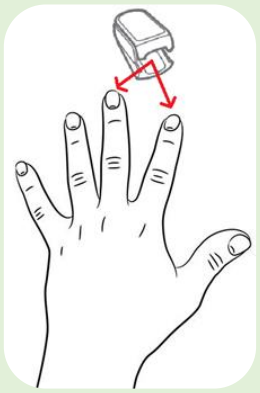
# शरीर में ऑक्सीजन स्तर की जांच

ऑक्सीजन स्तर की जांच पल्स ऑक्सीमीटर को अपने हाथ या पैर की उंगली में लगा कर करते हैं । ऊपर वाला नंबर ऑक्सीजन का स्तर, और नीचे वाला नंबर पल्स या नाड़ी की गति बताता है ।

यह जांच दिन में तीन बार, चार-चार घंटे के अंतराल पर करना है । हर जांच से पहले कम से कम पाँच मिनट के लिए आराम करें ।



जांच से पहले उंगली और नाखून साफ़ कर लें । उनपर कोई नेल पॉलिश नहीं होनी चाहिए । अगर हाथ ठंडे हों, तो उन्हें आपस में रगड़ कर गर्म कर लें ।



ऑक्सीमीटर में स्क्रीन के बगल में लगे छोटे से बटन को दबा कर उसे चालू करें ।

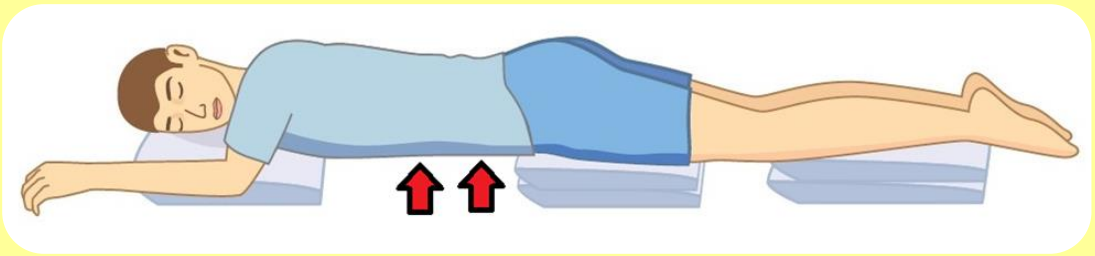
अपने हाथ की बीच वाली उंगली, या अंगूठे के पास वाली उंगली को ऑक्सीमीटर के अंदर रखें ।

ऑक्सीमीटर चालू होने पर उतनी ही उंगली अंदर रखनी है जितनी आराम से जा सके । इसे लगाने से कोई दर्द नहीं होता । उंगली अंदर डालने के बाद हाथ को बिल्कुल न हिलाएँ, और उंगली को तब तक बाहर न निकालें जब तक स्क्रीन पर दिखाई देने वाला नंबर स्थिर न हो जाए । नंबर को स्थिर होने में 1 से 3 मिनट का समय लग सकता है । जब नंबर स्थिर हो जाए तब उसे नोट कर के रखें । ऐसा हर जांच के बाद करें ।

दिन में तीन बार कमरे के अंदर 6 मिनट तक टहलें और उसके तुरंत बाद अपने ऑक्सीजन की जांच करें । ऑक्सीजन का स्तर किसी भी हाल में 94 प्रतिशत से कम नहीं होना चाहिए । अगर वॉक टेस्ट के बाद ऑक्सीमीटर की रीडिंग 94 या उससे कम हो, तो जल्द से जल्द डॉक्टर से सलाह लें ।

*आवश्यक सूचना : इस दस्तावेज़ की सभी जानकारी केवल सूचना के उद्देश्यों के लिए है। यह पेशेवर चिकित्सा सलाह, निदान या उपचार का विकल्प नहीं है। हमेशा अपने चिकित्सक या अन्य योग्य स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता की सलाह लें। पेशेवर चिकित्सा सलाह की अवहेलना या इसे प्राप्त करने में देरी न करें। प्रदान की गई किसी भी जानकारी के लिए Vision Unlimited जिम्मेदार नहीं है और उसी के लिए जवाबदेह नहीं ठहराया जा सकता है ।*

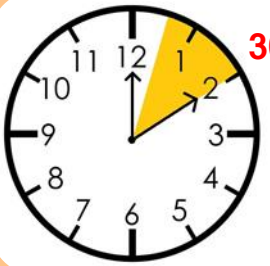
# प्रोनिंग का सही तरीका



अगर रोगी को सांस लेने में तकलीफ़ हो रही हो तो प्रोनिंग करनी चाहिए, यानि तकियों के ऊपर पेट के बल लेटना चाहिए। प्रोनिंग के लिए लगभग 4 से 5 तकियों की ज़रूरत होती है।

सबसे पहले रोगी को बिस्तर पर पेट के बल लिटाएँ। एक तकिया सामने से गर्दन के नीचे रखें। फिर एक या दो तकिए छाती और पेट के नीचे बराबर में रखें। पेट के बल लेटे समय पेट दबा नहीं होना चाहिए, बल्कि तकिए से ऊपर कर दिया जाना चाहिए। बाकि के दो तकियों को पैर के पंजों के नीचे दबाकर रख सकते हैं।

प्रोनिंग के समय रोगी को लगातार गहरी और लंबी सांस लेनी है।



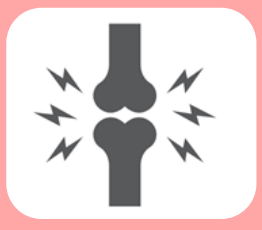

30 मिनट से लगभग दो घंटे के लिए ऐसे ही लेटे रहने से रोगी को बहुत आराम मिलता है। लेकिन उस दौरान रोगी का करवट बदलना भी ज़रूरी है।

पेट के बल आधे घंटे तक लेटे रहने के बाद रोगी को बारी बारी से उतनी ही देर तक दाई और बाई करवट लेकर लिटाएँ।

खाना खाने के एक घंटे बाद तक प्रोनिंग न करें।

## किनके लिए प्रोनिंग ठीक नहीं है

कोई भी माँ बनने जा रही महिला



जिनकी रीढ़, जाँघों या कमर के हिस्से की हड्डी टूटी हो

दिल की गंभीर बीमारी वाले लोग

***आवश्यक सूचना*** : *इस दस्तावेज़ की सभी जानकारी केवल सूचना के उद्देश्यों के लिए है। यह पेशेवर चिकित्सा सलाह, निदान या उपचार का विकल्प नहीं है। हमेशा अपने चिकित्सक या अन्य योग्य स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता की सलाह लें। पेशेवर चिकित्सा सलाह की अवहेलना या इसे प्राप्त करने में देरी न करें। प्रदान की गई किसी भी जानकारी के लिए Vision Unlimited जिम्मेदार नहीं है और उसी के लिए जवाबदेह नहीं ठहराया जा सकता है।*